**20200806 产后风群 飞龙在天医师讲如何认识产后风**

整理：小薇

**主持人：**各位亲爱的姐妹们朋友们，大家晚上好，首先感谢大家在晚上的8点准时守候在QQ群，我们这里是得明健身公益课。得明健身是经脉能量生命学的倡导者，坚持每天得明健身能通畅经脉，调达五脏六腑，让你能量爆棚。我是今晚的主持人曹社艳，来自广州组五期的学员，非常荣幸可以担任本次课程的主持人。

我们在上周大鹏医师就告诉我们，即使有产后风也不用担心，无需恐惧，战胜它我们首先要有足够的信心和满满的正能量。产后风是个既熟悉又陌生的词，对我来说熟悉的是自己其实就是一名名副其实的产后风患者，陌生的是在当时的我竟然不知，即使遇到它，我也不知如何去解决，完全没有任何方向。其实我在2018年进来得明健身之前，就是一名妥妥的产后风患者，可是我却是因为腰痛才进了我们得明健身，当然非常幸运的我没有走错门，所以我觉得群里的姐妹们真的非常明智，至少知道自己是属于产后风的一个群体。产后风到底是个啥呢？他有什么症状？又有什么特点？那么我们今晚就非常荣幸的邀请到飞龙在天医师来为大家揭开产后风那层神秘的面纱，如何认识产后风？接下来我要隆重的介绍我们今晚的主讲医师——飞龙在天，硕士，广泛涉猎中医诸家，在2013年跟随大千老师学习气学中医，追阴阳之变，取类比象，不失条理，特别擅长中医治疗小儿疾病及内科疑难杂症，也采用针灸推拿、刮痧、导引、杂合以治。其实飞龙在天医师，我觉得这几个字就已经非常的霸气，我觉得有一种仰头抬起来看偶像的那种感觉，所以我们接下来请大家用狂风暴雨般的掌声来请出我们的飞龙在天医师，掌声有请。

**飞龙在天医师：**大家好，我是飞龙在天，很高兴在这里和大家聊一下，产后风，也谢谢主持人，也感谢better师姐长期在这个群里给产后风的姐妹正能量，我原来叫见龙在田，那就是乾卦的第二卦，后来改名叫飞龙在天，是老师改的，我就用这个名字用了好几年了。今天来聊产后风也主要是根据老师的产后风宝典，还有老师多年治疗产后风疾病的经验，他在临床群经常给我们讲这些产后风的症状。

产后风主要就是怕风怕冷，出虚汗，四肢麻凉沉痛这些。从他最大的症状来看，就是能量卡在躯干了，你看四肢麻胀沉痛，就是能量不能够顺利的到达四肢。他还有一些小的症状，比如说咳嗽气短，感觉到骨头都痛，关节响，脚跟酸，还有乳腺增生，胆结石，有时候还能够听到水声。这些大问题和小问题都和他最大的这个特点是相关的，他这个能量卡在里边出不来，就像一个水塘，没有进水口和出水口，这种水塘就容易发臭，养在里边的鱼，它的泥土的腥味也特别重，拿出来也很难吃的。这个人的能量被卡在躯干，达不到四肢的话，他里边就比较拥挤，就像我们赶公交车，公交车挤的地方，大家就会感受到人挤人那是非常难受。我们打个比方，人的体内有很多工厂车间，在这里把实物转换后提取能量，那么他生产能量的能力，比如说消化能力变弱了，那么它的输送能力非常拥挤，输送能力也变弱了，他整个的能量团比较微弱，就像微弱的烛光一样，你风一吹他就飘飘晃晃的，要命要命的样子。能量团不够强的话，稍微有一点风吹草动，比如说有的严重的产后风，有人从旁边经过一下或者一个小门缝，吹一点风他都能感受到，他甚至会感到体内有风在动。他本身就弱，能量再卡在里边，他的生产能力很差的话，他能够制造的能量，能够辐射出来的能量都很弱，所以他就怕风怕冷。

出虚汗是由于这些能量的通道变窄了，变窄了之后，人体的有很多水都要产生参加人体的循环，这种参加循环的水很容易被带到体表，就是说他出来的那种力量是比较大的，我们都知道老师的喷泉理论，就是说喷出来的时候他的力量要大一点，但是他回去的时候是分散的，这个力量就小，所以就容易出虚汗。还有咳嗽气短，我们内经上就说，五脏六腑皆能咳，咳嗽就是说人弱了之后，五脏六腑受到挤压，这就好比车轮，车轮比如某某几根钢丝坏了，或者是他的钢圈某个地方有问题，转到这问题的地方的时候，他就会把抖动传到整个自行车，就容易咳嗽，就是这么来的。气短，就是把心肺压住了，人体最大的产生能量的心脏，肺部扩张的这些被压住了，不能够正常的循环呼吸，这些就容易咳嗽气短。

还有很多产后风患者会感觉到骨头都比较疼，关节响，还有脚跟酸痛。这种就是说深层的气就是贴贴近骨头的气都缩了，他的筋也错位了，这个时候筋和骨摩擦就会产生一些响声，还有一些是由于关节囊不能够产生足够的关节液，就是没有足够的润滑油，所以也响。老师今天还讲了脚跟痛脚跟酸，这些还跟我们穿有跟的鞋有关，我们的脚后跟垫起来了，他不能够按照我们自然的生理方式去承受一些刺激，反而把弄得很高耸，不怎么舒展，它这个地方就容易酸。当然这个脚跟酸最根本的还是胯部出了问题，这个地方的气血不能正常的下来滋养下边。

产后风还容易伴有一些乳腺增生、胆结石，这些乳腺增生和胆结石，就和我刚才说的水塘没有进口也没有出口差不多，有一些自己排泄的废物不能够及时的走到四肢，不能够充分的从外部交换出去，那么它留在体内就容易产生乳腺增生和胆结石。今天我就遇到一个我亲戚的同学，她找到西医检查说有乳腺增生，还有钙化，医院就建议她去动手术。其实动手术大可不必，乳腺这个地方出现增生，它是跟整条经脉都有关系的，你把这个小的地方切了，但是他很多问题没有解决，而且还造成了一定的伤口，他还容易复发。乳腺增生这个问题，老师讲过，乳根这个地方和乳腺的关系特别大，多揉这个地方，同时揉缺盆和斜方肌，比较轻柔的揉，以感到舒缓的力度去揉它，揉个十多分钟增生就会迅速的变小。

还有听到水声，这是水的循环不正常，比如说细胞里边哪个地方产生的水，它不能够正常的通过水道走了，就在某一个地方滞留起来了，这就容易听到水声。

那么产后风它是怎么造成的？上一辈比如四五十年代出生的人，甚至六七十年代出生的人，他们好多正在从事生产劳动的时候就把孩子生下来了，其实主要还是身体素质的差别。现在有的外国人怀孕的，都还在参加长跑，就是说平时比较重视体育锻炼，而我们现在不重视体育锻炼，从小作业多，上班也是办公室坐着，当医生看到患者身体弱，觉得他容易流产，就建议保胎，孕妇于是就经常在家里坐着，导致怀孕期间他的气血运行不畅，堵塞就比较多，特别容易产生产后风。

还有在生产的时候，现在经常都是要用空调的，特别是热天生产都是冷空调，生产当中很多毛孔都是张开的，邪气特别容易进去，进去之后就会在深层造成束缚。我们知道一个小孩从产道里产出来，产妇的骨盆要打开，如果你气血比较足的话，这个时候是特别有利于开脉的。如果气血弱，小孩出生后，子宫突然空了，能量不足的话它就很难归位，人就会特别虚，再加上外界的侵袭，比如说空调，深层的经脉就直接容易收缩，产生这样的问题。还有生产之后生了一场大气，闷闷不乐的。我们知道生产之后，因为没有带过小孩，或者因为观念差异容易吵架，生气容易导致气机不开，再加上内里塌陷，很容易加重影响。还有产后不善于保养，本来就很弱还去弄冷水，导致寒气和风进入的比较深，这也是造成产后风的一个原因。

还有一个比较重要的原因就是误治了，像我们知道很多产后风去汗蒸，就是发汗，还艾灸。人体内要出汗，需要那个人自身有能量，还有水液等精华配合起来往外走，如果强行的蒸出来导致出汗的话，就容易在里边造成一个断层的产生，里边的气血接不上，这样的话就造成很深层的问题。还有艾灸，本来产后风的气血就比较虚，这时再去灸的话，就会让身体变得比较干燥，而且这种干燥很难恢复，所以说灸还是要谨慎。还有一种就是用药了，很多医生听到这个病人说风在里边串，他就用那种走串的药，用这种药恰恰就是治错了，就像老师以前打的比喻，就像遛狗，你不能够用摩托车拖着狗走，这样就把狗子拖坏了。

一般得了这个病的人，容易在他的腹部摸到一些条索，有的甚至能够看到妊辰纹，比如让他来做个平举的话，他的手指很可能就是麻的。关于产后风的药物治疗老师有很多经验了，老师治好了很多产后风患者，当然以前主要是靠药物，配合少量动作，现在有了比较全面的健身经验，用药和健身，深层和浅层通补调，这些都要有。得了产后风在饮食上要注意，不要吃生冷的，还有高营养的也不要吃的太多，因为你的生产转化能力都比较差了，不容易消化。

从16年开始，老师创立了得明健身系统，能够使各种各样亚健康的人得到系统的恢复，目前已经开展了9期，第10期正在招生当中。很多人都通过锻炼恢复了健康，这其中产后风通过锻炼恢复健康的特别多。我们刚开始讲产后风是由于能量卡在里边，走不到四肢，比如老师初级班的三走四举就能够把人的经脉初步打开。这个是初级班的公开动作，后面还有很多复杂的动作，我们健身很多道理都是和内经上的很多原理非常相关的，老师主要就是根据内经上讲的这些道理创立了得明健身，它里面有很多锻炼的顺序，锻炼的方法，所以说需要系统的学习。在学习当中，我们组长教练都会付出很大的劳动，所以需要大家交费学习。

我们在锻炼的时候还要注意一点，特别像产后风容易出汗，他一锻炼出汗就紧张，就不敢练了。实际上刚才我都讲了，锻炼就是一个恢复的过程，当然他要把一些参加循环的水带到体表出来，不容易回去，这也是一种正常现象，遇到这些不要害怕，遇到很多翻病现象都会有医师教练给出解决方法，出了汗就赶快把它擦干。还有一个比较重要的点就是你锻炼不能感到累，如果累了的话，气脉就瘪下去了，容易起到相反的作用。产后风患者药物配合健身就会恢复的非常快，这两者缺一不可，如果仅靠药物帮助自己不练的话，不能够彻底获得健康，只能暂时的把这些症状解除了，不能说重新从坑里爬起来，恢复到原来的健康水平。

今天就讲到这里，祝大家健康快乐，下面有想提问的就尽量问。

**主持人：**好的，首先我们再次用热烈的掌声感谢我们飞龙在天医师。师兄把整个产后风的一些症状，以及为什么会有产后风的原因，比如说是因为卡在腹部，导致我们的能量没有办法达到四肢，各种大小症状，都用生活的例子给我们大家讲得非常的生动。产后风造成的原因，内在和外在结合，就是内在自己的身体素质可能就不那么好，没有五六十年代从事劳动生产的人身体那么好，平常也不重视锻炼，然后在生产的过程中又消耗了很大的气，生产了以后情绪的不佳，也会让我们的气机闷在里面，还有我们产后不善于保养，用冷水或者是用不正确的调理的方法，导致我们就会有产后风。同时也给大家指出了一条道路，就是如何去改善，或者说是让我们的身体重新恢复健康状态。

**飞龙在天医师：**暖晴说子宫内膜的息肉变大了，医生让她吃黄体酮。我记得暖晴应该是在参加我们的锻炼，在锻炼过程当中，一些结散开，或者是把别人的出路挡住了，就会产生一些反常的变化。就像进道若退，前进的时候好像产生了后退的现象，但是实际上你在前进，你可以看看自己精力体力各方面是不是通过锻炼比以前变好了。我觉得你只要认真的锻炼，就能够把这些练掉，我认为你不去做这个检查也不吃黄体酮是正确的，你再进一步检查，他也给不了什么办法，这些激素吃多了，容易让某方面比较亢奋，实际上是起到抑制作用，它让那些水不往外渗，也不发炎，你感觉到症状好像变轻了，但是很多功能被抑制了，慢慢的久了，细胞的很多活动就开展不了。你看那种激素吃久了的人都比较胖，这种胖不是那种松弛的散开的胖，好像这个人是紧绷绷的，他是向心型的胖，向中间收缩的。

没有好好健身，又吃生冷又生气，这些东西都是老师反反复复说的，所以说你还是要把这些改掉，你看我们的饮料奇猛都是温热的，不是生冷的，吃下去没有粘腻，很舒服。不要生气，健身也要坚持下来，这样才能好，上一个台阶是非常不容易的。不是说你多做开下焦的动作，你要整体的做这些动作，上下齐练，整体的水平高，整个循环就好。你不要去盯着那个地方，什么子宫内膜，那个地方不容易练到的，你把周围解开，才容易练到那些地方。

山东阳光说她的风池起了一个包，包往上痛往下不痛，然后按了一下就更疼了。我的后脑勺风池那一带都起了很多包了，通过锻炼才练出来的，这些包还逐渐的往上走，最近越过了枕骨，往后脑上的漩涡方向走，都是练很久才往这个地方发展的。这个地方你通过锻炼它变疼了是个好事情，锻炼出来的疼他是不容易解决的，因为经脉在调整，互相制约的经脉要冲开原来的压迫，调整到位，那是非常困难的，还要花很多的时间，这种痛他还带着一点舒服，所以说你不用担心，如果要处理的话，你就可以通过各种举，还有摇肩这些把肩活动开，把肩膀拉开，把附近的更多肌肉给他揉一揉。阳光你既然是摇出来的疼，那就继续摇，让疼痛来的更猛烈一些，我觉得这样更好，因为他只要你能够承受，可以继续加大。

百听说她月子里边洗头了，现在满百天的时候，头顶开始疼。月子的时候，人的能量比较弱，又卡在胸腹之间出不来，头部能量也不容易上，比如正常的人修的是那种钢筋水泥土的围墙，平时身体弱的人，能量差，就相当于篱笆墙，篱笆墙到处都是漏风的。你洗头之后，水蒸气挥发带走的能量非常多，同时水湿浸到皮肤里边也不容易带走，所以说为什么我们讲究坐月子的时候不要去洗头这些，这是有原因的，针对特别是体弱的，有问题的都要注意。关节发凉也是这样的，因为是关节这个地方气血不容易过，就像爬坡上坎有个坡有个坎，这个地方的气血更难过一些，就是说他的那种篱笆墙更不能挡风。

杜洛西汀是不是激素？你自己去百度，激素的问题我刚才已经说了，他会留下很大的后遗症，吃激素能好不值得羡慕，病的深浅有不一样，很多人得了一些比较浅的产后风，他不怎么治也好了，这个好了和那个好了，它的意义是不一样的。激素的危害我刚才已经说了，就是那种抑制性的，收缩性的。你本来里边就是塌缩了，他再把你这个加强，抑制很深了，他虽然说能够固定能够支撑一些东西，但是你能要把这种抑制和固定支撑的东西恢复到原来的样子就很困难，特别是随着年龄一大会产生很多的问题。这些吃激素好的，应该不是产后风里边重的那一种，有很多人他全身疼，甚至骨头都很疼，能疼说明还有气血在挣扎在调整，实际上他这种产后风还不算很重的，所以你不能听几个人说他这么好了，你就觉得通过这个激素就能治，实际上不是这样的。

你到了广州天气热，可能天气的原因能够帮助你长痘痘，在得明健身之后不长了，是因为一些浅层的经脉理顺了。人有很多结，是一层一层的，越往中间越深越难弄，你动到中间的结它发出来，造成一些瘀滞，挡住了路也要长痘痘的，所以说它就是一反一复的。

山西的毛毛问风寒会内脏吗？这个当然会了，但是它一般的顺序是从毫毛到孙脉络脉经脉，然后入腑入脏它是这种顺序，由浅入深的。但是比如说一个国王，他下边一个士兵都没有了，没有人保护他了，敌人的进攻直接就可以攻到他，所以还有那种直中的。

**主持人：**今天特别感谢我们飞龙在天医师把我们这个主题如何认识产后风讲得非常清楚，也非常耐心细致的为大家来答疑，因为时间关系，我们没有办法一一满足大家，所以我们今天的课程就到此结束。再次感谢我们飞龙在天医师，也感谢大家的陪伴，相信我们产后风的姐妹们当初都是对家庭充满了向往和憧憬，我们只是在生活的过程中迷失了自我，找不到未来的方向，相信我们得明可以帮助到大家，给大家指明一条正确的道路和方向，让我们走出迷茫。首先要学会爱自己，活出绽放的自我，因为你本来就很美。我们今天的课程到此结束，我们下周同一时间再见。